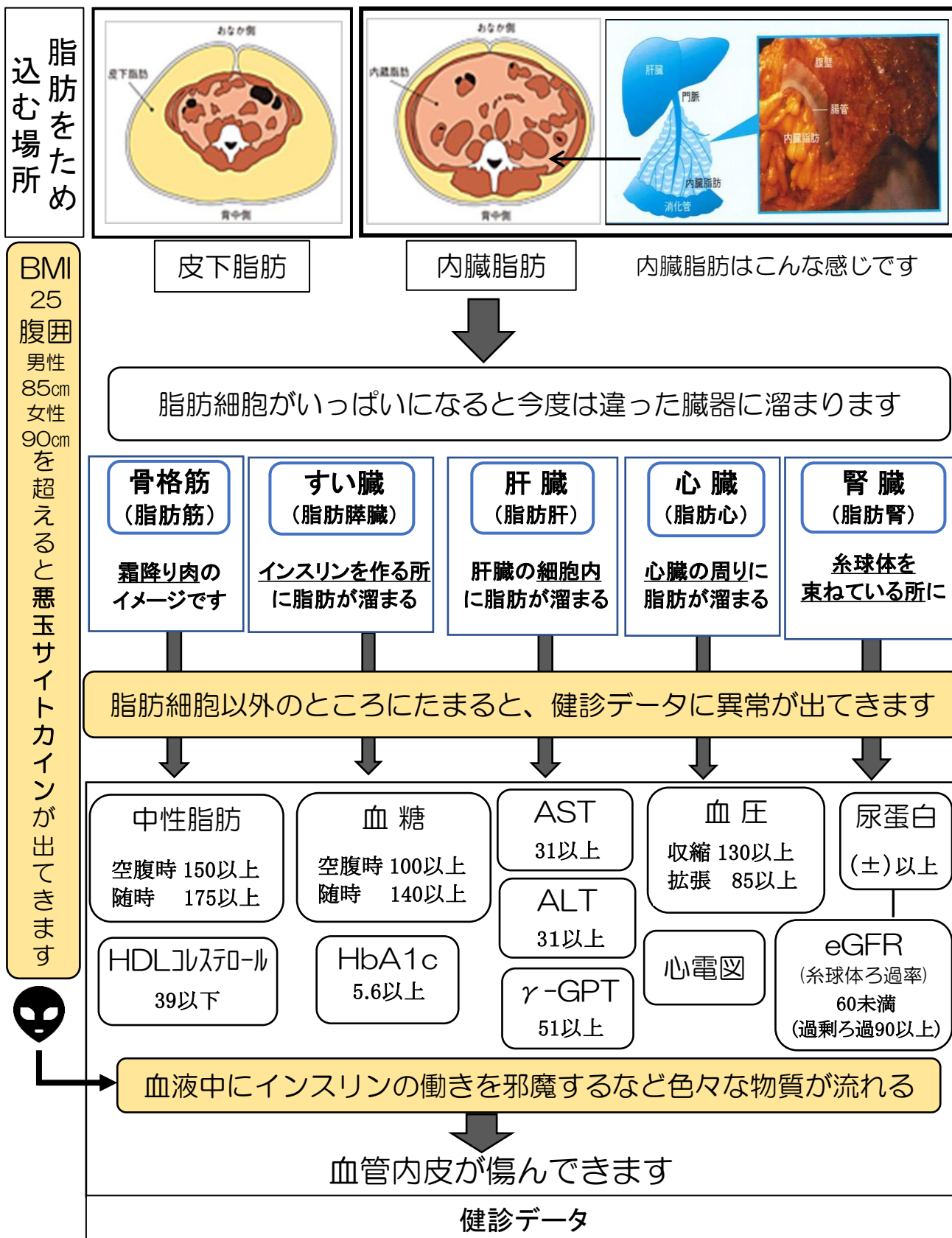


肥満が気になる方へ

脂肪は限りなくどこの臓器にでも
貯めることができます（異所性脂肪）



自分は何を食べて体重が増えるタイプなの？自分で判断してみましょう

★ **自分で診断スタート** 好きでよく食べているものはなんですか？

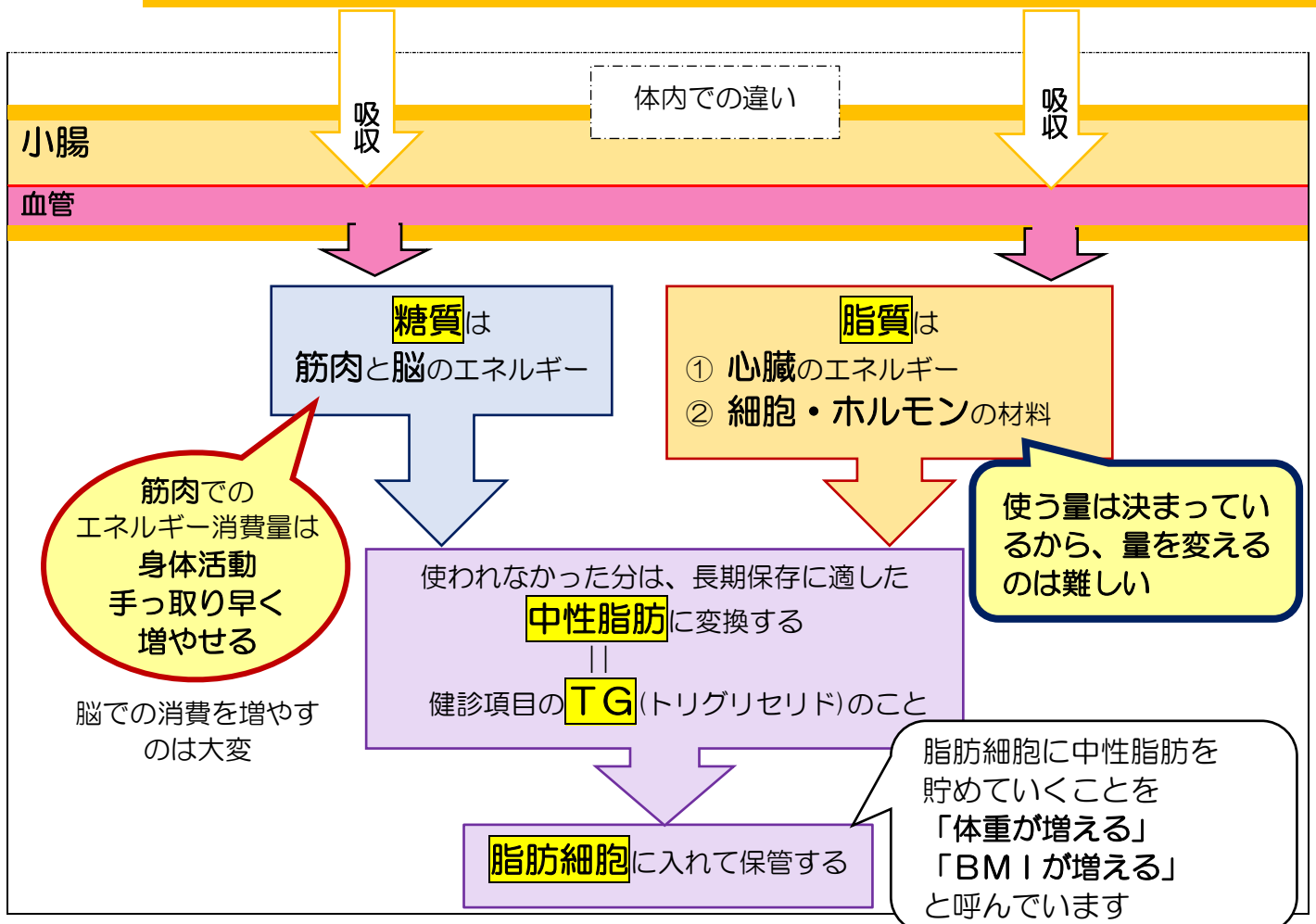
飲み物	☐ ジュース ☐ お酒（ビール 日本酒 酎ハイなど）		
菓子 果物	☐ あんこ系の和菓子・飴	☐ チョコレート	☐ スナック菓子
	☐ せんべい		
	☐ アイスキャンディー	☐ ケーキ	☐ アイスcream
	☐ おかき ☐ 果実		
パ ン	☐ 甘い系 (アンパン・ジャムパン他)	☐ 食パン	☐ パン (デニッシュ系・バターロールほか)
麺 類	☐ うどん・そうめん ☐ そば ☐ 焼きそば	☐ ラーメン	☐ ラーメン (カップ麺)
お 米	☐ 白米 (おにぎりなど) ☐ 寿司 ☐ もち ☐ チャーハン	☐ カレーライス	☐ カツカレー
おかず	☐ ウインナー・ベーコン		☐ カレー (レトルト) ☐ 肉 (唐揚げ、焼き肉他)

自分の体重が増えるときは

☐ 糖質中心タイプ

☐ 両方タイプ

☐ 脂質中心タイプ



脂肪細胞ってね

① エネルギーを貯めたり出したりしている

新しいことがわかってきたんです・・・

② いろいろな物質（生理活性物質）を出している

高くなった健診データ
に印をつけてみます

BMI25をこえると悪玉サイトカインがたくさん出ます

 善玉サイトカインBMI（18.5～24.9）

- ・インスリンの働きを良くする
- ・血液の中で動脈硬化を起こさないようにしてくれる
- ・血管に炎症を起こさないようにしてくれる
⇒ **アディポネクチン**

- ・「おなかがいっぱいになったよ」と教えてくれる
- ・エネルギーになる脂肪を必要に応じて出し入れしてくれる
⇒ **レプチン**

 悪玉サイトカイン（BMI 25以上）

TNF- α

- ・インスリンの働きを悪くする
- ・血管に炎症を起こす

インスリンの働きを悪くする
⇒ **レジスチン**

血圧を上げる（特に下の血圧）
⇒ **アンジオテンシンノーゲン**

細動脈を固くする（特に下の血圧）
⇒ **HBEGF**

血栓を作る
⇒ **PAI-1**

血糖

HbA1c

中性脂肪

HDLコレステロール

LDLコレステロール

AST・ALT・ γ -GTP

血圧

尿酸

ヘマトクリット

尿蛋白

eGFR

血管内皮障害

動脈硬化

③ 体重を、3～5kg減らすと  善玉サイトカインの出が良くなります